

מגיעים

רחו"ק

רגשי חברתי וקשוב

תוכנית הכשרה למנחים



מגיעים
רחוק



כל הזכויות שמורות
לתוכנית מגיעים רחו"ק

הכשרת מנחים: פיתוח מיומנויות חברתיות-רגשיות בשילוב מיינדפולנס

" אם אתה רוצה להגיע מהר- לך לבד אם אתה רוצה להגיע רחוק- לך ביחד"

אנונימי



מגיעים רחוק"ק- רגשי חברתי וקשוב

אם לילד יש קושי בחשבון- הוא יכול ללכת לשחק כדורגל עם חבריו. אם לילדה יש קושי באיות, היא יכולה לצייר עם חברותיה.

מקשיים בתחום החברתי אי אפשר להתחמק. ברגע ששני ילדים ויותר נמצאים יחד - זוהי סיטואציה חברתית. ו.. אין התאמות כמו הארכת זמן, מחשבון, הקראה...

עפ"י הסרט והספר של ריצ'רד לבוי "בוחרים בהם אחרונים, מציקים להם ראשונים".

מהי למידה רגשית חברתית SEL

למידה חברתית רגשית (SEL) היא תהליך שבו ילדים ומתבגרים רוכשים ומיישמים ביעילות את הגישות המיומנויות והידע הנדרשים כדי להבין ולנהל את רגשותיהם, להרגיש ולהפגין אמפתיה כלפי אחרים, לבסס ולהשיג יעדים חיוביים, לפתח ולתחזק מערכות יחסים חיוביות ולקבל החלטות מושכלות.



מחקרים שבדקו את חשיבותן של המיומנויות הרגשיות-חברתיות והשפעתן על מידת הצלחתם של ילדים בתחומי חיים שונים, הן בטווח הקצר והן בהמשך חייהם, מצאו, כי מעבר לקשר הישיר עם ההיבטים הבינאישיים קיים מתאם גבוה גם עם הצלחה לימודית בביה"ס ובלימודים גבוהים, שנים מאוחר יותר, בריאות טובה יותר, רווחה כלכלית ותעסוקה יציבה. בהלימה, נמצא מתאם הפוך עם נטייה להתמכרות והסתבכות עם החוק. תוצאות מחקרים אלו מכוונות לכך שהקניית מיומנויות אלה לתלמידים בגילאי בי"ס היא חשובה לא פחות ואולי אף יותר מהקנייה של לימודי תכני הליבה. (Jones, Greenberg, @ Crowley, 2015, Caprara et al, (2000, אוניברסיטת פנסילבניה וקרן רוברט ווד ג'ונסון, בדו"ח שפורסם ב 2017).

ממצאים מחקריים בנושא חשיבות תרגול מיינדפולנס

מחקרים מצביעים על היתרונות הברורים של תרגול מיינדפולנס והשפעתו המבורכת על תחומים רבים, כולל רווחה נפשית, קשב וריכוז, יכולת למידה, יחסים חברתיים, בריאות גופנית ועוד. מיינדפולנס מאפשר התבוננות פנימה, העלאת המודעות לתחושות הגוף שלנו, למחשבות, לרחשי הלב. בהדרגה מתאפשרת גם מודעות לאחר ושיפור ביכולות הוויסות הן הרגש והן ההתנהגותי.

במחקרם של זנר ושות' מ 2014 בחנו החוקרים את השפעת המיינדפולנס (שיושם ב-24 תוכניות שונות) בקרב 1348 תלמידים מגילאי 6-18 שלמדו מיינדפולנס לעומת 876 תלמידים בקב' ביקורת שלא למדו את הכלים.

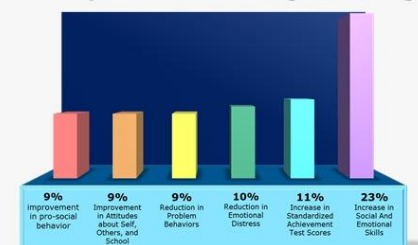
הם מצאו כי מיינדפולנס משפר תפקודי קשב, וויסות רגשי, וכן מפתח יכולות של אמפתיה, חמלה, פתרון בעיות, יצירתיות ורגישות אתית.

בתכנית ההכשרה יקבלו המשתתפות והמשתתפים רקע תיאורטי וילמדו להעביר תכנית התערבות ללמידה רגשית-חברתית, הכוללת 8 עד 10 מפגשים עם 3 שכבות גיל: א'-ג', ד'-ו' ו'ז'-ט'. יינתנו כלים ספציפיים להעברה בכל שכבת גיל.

התכנית כוללת:

- ✓ רקע תיאורטי ומחקרי על למידה חברתית-רגשית
- ✓ מערכי שיעור מובנים של התכנית "מגיעים רחוק"
- ✓ תרגול ואימון מיינדפולנס ככלי ללמידה חברתית-רגשית
- ✓ כלי הדרכה לעבודה עם צוות בי"ס
- ✓ כלי הדרכה לעבודה עם ההורים
- ✓ כלי הדרכה והתערבות למיומנויות חברתיות ורגשיות
- ✓ שילוב של כלי CBT לפיתוח המיומנויות
- ✓ התנסות בהנחיית מערכי התכנית
- ✓ למידה על המוח באופן מונגש לילדים

Data Trends for Students Who Participate in SEL Programming



Source: Durak, J.A., Weisberg, R.P., Symons, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (1), 405-432.

על המנחים



ד"ר איריס ברכוז, PH.D

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה מטעם איט"ה (אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי), חברה בוועד איט"ה, מאמנת בכירה לבעלי הפרעת קשב, מדריכה מוסמכת מטעם לשכת המאמנים בישראל, חברה בוועד המנהל של אגודת איל"ת (אגודה ישראלית לטיפול חברתי), מפתחת גישת האימון הקוגניטיבי-התנהגותי. עוסקת בטיפול, אימון, הדרכה, והנחיה לילדים, מתבגרים, מבוגרים ואנשי מקצוע. משלבת טכניקות מתחום המיינדפולנס, ACT וביופידבק. מרצה בתוכניות להכשרת מטפלים ברחבי הארץ ומפתחת משחקים וכלים טיפוליים לילדים ונוער. אתר: www.cbcoach.co.il

גיא אורן

יועץ פדגוגי בעל ותק רב בהובלת בתי ספר לפדגוגיה חדשנית ופורצת דרך, מאמן מנטלי לספורטאים המביא את המיינדפולנס כחלק בלתי נפרד מלוח האימונים של הספורטאי ככלי להצלחה והשגת יעדים. מנחה סדנאות שטח ומיינדפולנס, מחבר הספר על חינוך במציאות משתנה: "Start here- start up". אתר: www.flow2u.com

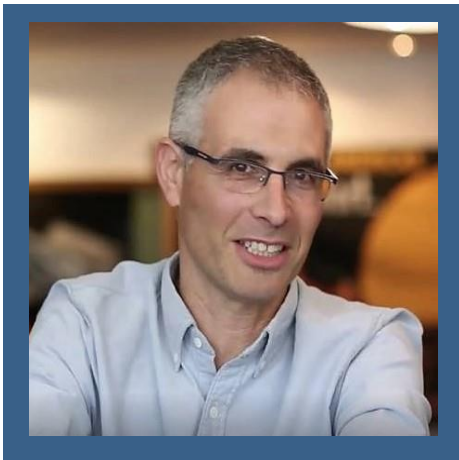
לפרטים:

050-6874640

050-9398282



**הכנסו כאן
להרשמה
לתוכנית**



**לפרטים נוספים
אודות
התוכנית לחצו כאן**

